

Міністерство освіти і науки України  
Національний університет водного господарства та природокористування

Навчально-науковий інститут охорони здоров'я

Кафедра теорії та методики фізичного виховання

**08-01-49М**

## **МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ**

до виконання лабораторних робіт із навчальної дисципліни  
«Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності»  
для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня  
за освітньо-професійною програмою «Фізична терапія, ерготерапія»  
спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія»  
денної форми навчання

Рекомендовано  
науко-методичною радою  
з якості ННІ охорони здоров'я  
Протокол № 3 від 20.11.2020 р.

Рівне – 2020

Методичні вказівки до виконання лабораторних робіт із навчальної дисципліни «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за освітньо-професійною програмою «Фізична терапія, ерготерапія» спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» денної форми навчання [Електронне видання] / Ніколенко О. І. – Рівне : НУВГП, 2020. – 19 с.

Укладач: Ніколенко О. І., старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Відповідальний за випуск – Євтух М.І., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Керівник групи забезпечення спеціальності

Нестерчук Н. Є.

© Ніколенко О. І., 2020  
© НУВГП, 2020

## ЗМІСТ

|   |    |
|---|----|
| ВСТУП   | 4  |
| РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ  | 5  |
| РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ   | 6  |
| Лабораторна робота № 1. Теорія і технології рекреаційно-оздоровчої рухової активності як наукова та навчальна дисципліна. | 6  |
| Лабораторна робота № 2. Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціальне явище.                          | 7  |
| Лабораторна робота № 3. Класифікація програм сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.               | 7  |
| Лабораторна робота № 4. Структура і зміст фітнес-програм, технології впровадження серед населення.                        | 8  |
| Лабораторна робота № 5. Технології рухової активності аеробної спрямованості.   | 9  |
| Лабораторна робота № 6. Фітнес-програми аеробної спрямованості з використанням технічних пристроїв.                       | 10 |
| Лабораторна робота № 7. Фітнес програми основані на оздоровчих видах гімнастики.  | 11 |
| Лабораторна робота № 8. Особливості професійної діяльності фахівців оздоровчого фітнесу.                                  | 12 |
| Лабораторна робота № 9. Вплив основних чинників способу життя на здоров'я людини.   | 13 |
| Лабораторна робота № 10. Теорія адаптації.  | 14 |
| Лабораторна робота № 11. Теорія стомлення та відновлення.   | 16 |
| Лабораторна робота № 12. Оцінка здоров'я людини на підставі різних позитивних та негативних показників.                   | 16 |
| РОЗДІЛ 3. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ  | 18 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ  | 19 |

## **ВСТУП**

Програму навчальної дисципліни «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» складено відповідно до освітньо-професійної програми підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія».

Теорія і технології рекреаційно-оздоровчої рухової активності займає важливе місце в системі підготовки майбутнього фахівця з охорони здоров'я. Сьогодні важливим напрямом підвищення ефективності підготовки висококваліфікованих спеціалістів охорони здоров'я є посилення ролі в навчальному процесі теоретичної, методологічної та світоглядної підготовки. Тому фундаментальні знання й навички, набуті студентами, можуть розглядатися як основа глибокої професійної компетентності у вирішенні складних завдань. Саме такі знання дає введення в практику освіти навчальна дисципліна „Теорія і технології рекреаційно-оздоровчої рухової активності”.

Під час вивчення дисципліни студенти отримують ґрунтовні знання щодо практичних навичок з різних видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності та різних форм і технологій її реалізації.

У результаті виконання даних лабораторних робіт студенти повинні засвоїти основні поняття, які стосуються : значення оздоровчо-рекреаційної рухової активності у збереженні та зміцненні здоров'я людини, принципи її реалізації в системі оздоровлення населення; особливості розвитку рухів та проявів рухової активності в різні вікові періоди; специфіку та оздоровче спрямування різних видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності; нормативи оздоровчо-рекреаційної рухової активності для занять із особами різного віку; правила та особливості проведення фізкультурних занять аеробної спрямованості, занять із фітнесу та оздоровчої гімнастики, рухливих ігор з урахуванням психологічних і фізіологічних чинників, стану здоров'я осіб різних вікових категорій.

**РОЗДІЛ 1**  
**ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ**

| № з/п  | Назва теми   | Кількість годин |
|--|--|-----------------|
| <b>Змістовий модуль 1. Теорія і технології рекреаційно-оздоровчої рухової активності</b> |  |                 |
| 1  | <b>Тема 1.</b> Теорія і технології рекреаційно-оздоровчої рухової активності як наукова та навчальна дисципліна. | 4               |
| 2  | <b>Тема 2.</b> Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціальне явище.                          | 4               |
| 3  | <b>Тема 3.</b> Класифікація програм сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.               | 2               |
| 4  | <b>Тема 4.</b> Структура і зміст фітнес-програм, технології впровадження серед населення.                        | 2               |
| 5  | <b>Тема 5.</b> Технології рухової активності аеробної спрямованості.   | 2               |
| 6  | <b>Тема 6.</b> Фітнес-програми аеробної спрямованості з використанням технічних пристроїв.                       | 2               |
| 7  | <b>Тема 7.</b> Фітнес програми основані на оздоровчих видах гімнастики   | 4               |
| 8  | <b>Тема 8.</b> Особливості професійної діяльності фахівців оздоровчого фітнесу.                                  | 4               |
| 9  | <b>Тема 9.</b> Вплив основних чинників способу життя на здоров'я людини.   | 4               |
| 10   | <b>Тема 10.</b> Теорія адаптації.  | 2               |
| 11   | <b>Тема 11.</b> Теорія стомлення та відновлення.   | 4               |
| 12   | <b>Тема 12.</b> Оцінка здоров'я людини на підставі різних позитивних та негативних показників.                   | 4               |
| <b>Разом</b>   |  | <b>38</b>       |

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

#### Лабораторна робота № 1.

#### Теорія і технології рекреаційно-оздоровчої рухової активності як наукова та навчальна дисципліна.

**Мета:** ознайомити студентів з навчальною дисципліною

**Завдання:**

1. Вивчити літературу за темою.
2. Ознайомитись з сутністю теорії і технології рекреаційно-оздоровчої рухової активності.

**Короткий огляд теми**

«Теорія і технології рекреаційно-оздоровчої рухової активності» є наукова і навчальна дисципліна, що охоплює систему емпіричних та теоретичних знань про сутність і оптимальні форми функціонування системи технологій рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних верств населення.

Під час вивчення дисципліни особлива увага приділяється обґрунтуванню концепції системного підходу залучення населення до рухової активності, а також структурно- функціональним особливостям застосування технологій рекреаційно-оздоровчого фізичного виховання в Україні. Також розглядається питання сучасних технологій державного управління системою фізичного виховання і спортом для всіх.

Особливо тісні зв'язки у цієї дисципліни з теорією і методикою фізичного виховання й іншими спортивно-педагогічними дисциплінами, які об'єднані спільною навчально - виховною метою, загальними положеннями організації та методики проведення занять і спортивних заходів, спеціальною термінологією.

«Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» як навчальна та наукова дисципліна найбільш тісно пов'язана з дисципліною «Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності» і є її логічним продовженням.

Таким чином «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» має зв'язок з іншими навчальними дисциплінами, які обґрунтовують загальні закономірності фізичного виховання і спорту. Опираючись на знання інших дисциплін, вона у свою чергу, доповнює і розвиває ці дисципліни.

**Предметом її вивчення** є теоретико-методологічні положення та практичні питання розвитку технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності в Україні.

**Об'єктом її вивчення** виступають оптимальні технології організованої рухової активності різних груп населення під час дозвілля задля відновлення працездатності, збереження здоров'я та покращання якості життя.

**Суб'єктом її вивчення** є учасники процесів, які приймають участь в оздоровчо- рекреаційному фізичному вихованні, тобто всі громадяни країни.

**Питання для модульного контролю:**

1. До якого циклу навчальних дисциплін належить дисципліна «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності»?
2. Що є предметом вивчення ОРРА?

## **Лабораторна робота № 2.**

### **Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціальне явище.**

**Мета:** ознайомити студентів з видовими ознаками, завданнями і змістом ТТОРРА.

**Завдання:**

1. Дослідити передумови виникнення та розвиток ТТОРРА
2. Розглянути видові ознаки, завдання і зміст ТТОРРА

#### **Короткий огляд теми**

Історія розвитку людства завжди була пов'язана з пошуком можливостей збільшення кількісних і якісних показників рухової активності, що дозволяли розширити фізичні можливості людини. З цією метою створювалися відповідно до конкретних потреб держав та громадян різноманітні види спорту.

Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності є соціальними утвореннями, що постійно розвиваються. Завдяки важливості і корисності для суспільства, зростаючій популярності, соціальному визнанню та типовим апробованим і доступним алгоритмам виконання, вищезгадані технології зайняли відповідну нішу у суспільстві.

Як соціальне явище, вони характеризуються специфічними ознаками.

Розрізняють такі видові ознаки технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціального явища: - доступності організованої рухової активності, яка є визначальною ознакою цього соціального явища; - можливості проведення занять у вільний час від навчання або трудової діяльності, тобто під час дозвілля; - проведення занять у формальних та/або неформальних групах, як правило, самостійно за визначеною інструкцією або під керівництвом тренера чи інструктора; - спрямованість на відновлення працездатності, збереження здоров'я людини та покращання якості її життя.

Слід зважити, що тільки повна наявність цих ознак характерна сучасним технологіям оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціальному явищу. Відсутність будь-якої із зазначених ознак є іншим соціальним фізкультурно-спортивним утворенням, яке не є об'єктом нашого вивчення.

Це самостійне соціальне явище, що полягає у регулярному використанню різними групами населення доступних видів організованої оздоровчо-рекреаційної рухової активності середньої інтенсивності та доступного об'єму навантаження під час занять у формальних та неформальних групах, або ж самостійно з метою відновлення працездатності, збереження здоров'я та покращення якості життя.

Слід зазначити, що у повсякденному житті у процесі трудової діяльності та житлово-побутового обслуговування використовуються різноманітні види рухової активності. Для забезпечення такої рухової активності населення діють різні виробничі структури.

#### **Питання для модульного контролю:**

1. Що розуміють під системою технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності?
2. Які специфічні ознаки властиві ОРРА?

## **Лабораторна робота № 3.**

### **Класифікація програм сучасних технологій оздоровчо - рекреаційної рухової активності**

**Мета:** ознайомити студентів з класифікацією сучасних програм технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності

**Завдання:**

1. Розглянути форми реалізації технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності
2. Дослідити класифікацію програм оздоровчо-рекреаційної рухової активності

**Короткий огляд теми**

Форми реалізації технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності відповідають загальним положенням теорії і методики фізичного виховання, яка виділяє дві групи форм фізичного виховання: урочні і неурочні. Ознаками урочних форм є керівна роль спеціаліста у проведенні занять, однорідність контингенту учасників та визначений час проведення заняття чи спортивного заходу. Що стосується технологій ОРРА, їх форми реалізації також передбачають як урочні, так і неурочні форми занять. Регламент проведення тих чи інших форм ОРРА описаний в відповідних спортивних, фітнес, рекреаційних і оздоровчих програмах.

Класифікація спортивних програм - спортивні програми поділяються на офіційні, змістом яких є види спорту, офіційно визнані в Україні і визначені наказом державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України, та не офіційні – з видів спортивної рухової активності, створених під певний контингент учасників.

Офіційно визнаними та доступними до широкого загалу видами спорту, що можуть використовуватися у спортивних програмах, як одна із ефективних форм ОРРА, є такі види: бодібілдинг, боулінг, більярдний спорт, велосипедний спорт, гирьовий спорт, городковий спорт, картинг, кеглі, пейнтбол, скелелазіння, поліатлон (як складова радянського ГТО: біг на короткі і довгі дистанції, плавання, метання м'яча, стрільба, підтягування або згинання та розгинання рук в упорі лежачи), спортивна аеробіка, перетягування канату, спортивний туризм, черліденг (елементи шоу і видовищних видів спорту: танці, гімнастика та акробатика), сквош (різновид туризму), богатирське багатоборство, пляжний футбол, пляжний волейбол, стрітбол (баскетбол на половині майданчика 3 на 3 гравця), футзал.

Спортивні програми, які базуються на неофіційних видах спорту і створені під певний контингент учасників, складаються на підставі загальних принципів спортивного тренування і визначених організаторами правил проведення змагань.

Спортивні змагання є невід'ємною частиною зазначених спортивних програм. Змагання слугують ефективним засобом загартування організму, виховання морально-вольових якостей учасників, сприяють розвитку почуття колективізму, дисципліни, волі та наполегливості. За результатами змагань вносяться корективи до технологій ОРРА та визначаються майбутні напрямки розвитку цього процесу.

**Питання для модульного контролю:**

1. Що представляють собою спортивні програми?
2. В яких програмах описаний регламент проведення тих чи інших форм ОРРА?

**Лабораторна робота № 4.**

**Структура і зміст фітнес-програм, технології впровадження серед населення.**

**Мета:** показати студентам структуру і зміст фітнес-програм, технології впровадження серед населення.

**Завдання:**

1. Розглянути структуру і зміст фітнес-програм.



2. Дослідити технології створення та впровадження фітнес-програм серед населення.

### **Короткий огляд теми**

Фітнес-програм, як сучасної популярної спеціально організованої форми рухової активності, дуже багато. Процес їх створення та вдосконалення набирає обертів. Таке різноманіття фітнес-програм визначається прагненням задовольнити різні фізкультурно-спортивні й оздоровчі інтереси широких верств населення. Тому до змісту поняття *фітнес* входять багатофакторні компоненти інтересів особистості, а саме: планування життєвої кар'єри, особиста гігієна, фізичне тренування, раціональне харчування, профілактика захворювань, соціальна активність, психоемоційна регуляція, в тому числі боротьба зі стресами та шкідливими звичками, фактори здорового способу життя. Таким чином кількість фітнес-програм, які створюються, практично не обмежена.

Окрім цього, виділяють інтеграційні, узагальнені фітнес-програми, орієнтовані на спеціальні групи населення, до прикладу: для дітей; для людей похилого віку; для жінок у до - і післяпологовий період; для осіб із високим ризиком захворювань, або які вже мають захворювання; програми корекції маси тіла, тощо. Інтенсивно розвиваються комп'ютерні фітнес-програми.

Різнорічність фітнес-програм не означає повної довільності їх побудови. Використання різних видів рухової активності, що є змістом фітнес-програм, повинно відповідати основним принципам фізичного виховання та дидактичним принципам. Програми розробляються під окремого учасника (індивідуальні програми) та під певний контингент учасників (програми для цільової аудиторії).

Створенням та впровадженням нових фітнес-програм переймаються фізкультурно-оздоровчі організації, науково-дослідницькі лабораторії, інститути і окремі вчені, а також представники сучасної фітнес-індустрії.

Основні фактори, що сприяють створенню та впровадженню у практику ОРПА нових фітнес-програм:

- результати наукових досліджень з проблем гіподинамії та оптимальної рухової активності;
- поява нового спортивного інвентарю й обладнання (степ-платформи, тренажери, фітболи, спінбайки тощо);
- ініціатива та творчий пошук професіоналів фітнес-індустрії.

### **Питання для модульного контролю:**

1. Який з наведених розділів повинен входити першим номером до структури фітнес-програми
2. Які з наведених факторів сприяють ефективній реалізації фітнес-програм?

## **Лабораторна робота № 5.**

### **Технології рухової активності аеробної спрямованості.**

**Мета:** засвоїти технології рухової активності аеробної спрямованості.

#### **Завдання:**

1. Розглянути характеристика фітнес-програм аеробної спрямованості.
2. Дослідити приклади найбільш розповсюджених фітнес-програм аеробної спрямованості без технічних пристроїв.

### **Короткий огляд теми**

Найбільшого розповсюдження серед широких верств населення отримали фітнес-програми, засновані на використанні видів рухової активності аеробної

спрямованості. Популярність таких фітнес-програм сприяла появі нового терміну – аеробіка.

Термін аеробіка має подвійне тлумачення.

У широкому розумінні аеробіка - система вправ, спрямована на розвиток аеробних можливостей енергозабезпечення рухової активності. Провідними засобами такої аеробіки є ходьба, біг, плавання, ритмічні танці, заняття на велотренажерах та ін. Враховуючи, що рівень аеробної продуктивності в основному характеризується діяльністю серцево-судинної й дихальної систем організму, котрі у свою чергу значною мірою визначають стан фізичного здоров'я людини, використання терміна аеробіка відповідає цільовій спрямованості оздоровчої фізичної культури.

У більш вузькому значенні аеробіка - один із напрямів фізкультурно-оздоровчих фітнес-програм, побудованих на основі різних гімнастичних вправ (степ-аеробіка, слайд-аеробіка, данс-аеробіка та ін.). Нині під поняттям аеробіка часто розуміють саме ритмічну гімнастику, аеробні танці, танцювальні вправи тощо, що характеризуються виконанням фізичних вправ під музичний супровід.

**Аеробіка К. Купера.** Однією з найпопулярніших і науково обґрунтованих оздоровчих систем тренування є фітнес-програма, розроблена Інститутом аеробних досліджень К.Купера (США). В основі підвищення функціональної підготовленості тих, хто займається, лежить поступове збільшення кількості очок (балів), які набираються в тому або іншому виді рухової активності - ходьбі, бігу, плаванні та ін.

#### **Питання для модульного контролю:**

1. Що означає термін аеробіка?
2. Які фітнес-програми аеробної спрямованості, що не потребують технічних пристроїв, є найбільш розповсюдженими?

#### **Лабораторна робота № 6.**

#### **Фітнес-програми аеробної спрямованості з використанням технічних пристроїв.**

**Мета:** опанувати фітнес-програми аеробної спрямованості з використанням технічних пристроїв.

#### **Завдання:**

1. Розглянути програми катання на роликових ковзанах та фітнес-програми на кардіо-тренажерах
2. Дослідити програми спінбайк-аеробіки.

#### **Короткий огляд теми**

Висока емоційність, ефективний розвиток аеробних спроможностей ввели катання на роликових ковзанах до числа найбільш популярних видів рухової активності серед молоді. Нині в усьому світі катанням на роликових ковзанах займається близько 15 млн. чоловік. Біомеханічні особливості катання на роликових ковзанах дозволяють включити до роботи такі групи м'язів, які складно розвивати за допомогою інших вправ. Ефективність занять багато в чому визначається технічним оснащенням: роликові ковзани, спеціальний одяг, шолом, наколінники й налокітники. Світові виробники спортивного інвентарю пропонують чотири види роликових ковзанів: для прогулянок, для фітнесу, для екстремального (акробатичного) катання, універсальні. Ролики, що застосовуються у фітнес-програмах для підвищення функціонального стану організму, мають технічні характеристики (вентиляція застібки,

особливості коліс, наявність гальма та ін.), що дозволяє забезпечити комфортні умови під час тривалих занять.

Роликові ковзани поділяються на декілька видів за стилем катання. Є такі, що рекомендуються початківцям, і ті, що призначені для професіоналів. Розрізняють такі види програм катання на роликових ковзанах:

**Фітнес** - найбільш популярна серед початківців. Фітнес-ролики добре підходять для звичайного катання в парку, вони не призначені для стрибків або надмірних навантажень, достатньо безпечні. Традиційно фітнес-ролики мають по 4 колеса в одну лінію.

Тренувальні заняття на тренажерах передбачають два рівні інтенсивності. Перший рівень нульовий - робота виконується у діапазоні 60-70 % максимальної ЧСС, визначеної за формулою "220 - вік". Другий рівень - робота виконується в межах 70-85 % максимального рівня ЧСС.

Технічні можливості тренажерів дозволяють складати фітнес-програми з довільним (ручним) та автоматичним регулюванням тренувальних параметрів (швидкості, кута нахилу й дистанції). У цьому випадку завдяки в використанню кардіотестера, комп'ютеризованого контролю швидкості руху й кута нахилу доріжки тренажери можуть забезпечувати навантаження, яке підтримує ЧСС на заданому рівні.

#### **Питання для модульного контролю:**

1. Які фактори сприяли введенню катання на роликових ковзанах до числа найбільш популярних видів рухової активності серед молоді?
2. Де і коли з'явилася програма спінбайк-аеробіки (спіннінг, сайклінг)?

### **Лабораторна робота № 7.**

#### **Фітнес програми основані на оздоровчих видах гімнастики.**

**Мета:** вивчити фітнес програми основані на оздоровчих видах гімнастики.

#### **Завдання:**

1. Розглянути фітнес-програми аеробної і силової витривалості, корекції фігури координаційних здатностей, музично-ритмічних навичок, гнучкості та релаксації.
2. Дослідити фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості.

#### **Короткий огляд теми**

Степ-аеробіка. Розроблено у 90-х роках XX ст. відомим американським тренером Джин Міллером. Вона являє собою тренування в атлетичному стилі на спеціальних платформах висотою 10-30 см. Завдяки своїй доступності емоційності і високій оздоровчій ефективності степ-аеробіка широко використовується у заняттях з людьми різного віку та рівня фізичної підготовленості. Вправи на степ-платформі покращують діяльність серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату, сприяють розвитку важливіших рухових якостей і формують пропорційну статуру тіла (особливо ніг і нижньої частини тулуба). Застосування гантелей масою до 3 кг також вільних енергійних рухів руками забезпечує оптимальне навантаження на м'язи плечового поясу.

Сучасні програми містять широкий діапазон тренувальних засобів, які дозволяють якісно вирішувати різні завдання: посттравматичної реабілітації та

кондиційної підготовки. Вони забезпечують високу інтенсивність спортивного тренування. Навантаження на заняттях степ-аеробікою регулюються залежно від обраної висоти платформи, складності рухів, використанням різнопланових обтяжень (гантелей, поясів, накладок та ін.). Для осіб, які мають недостатній фізичний потенціал, а також слабку танцювальну підготовку, застосовується комбінована платформа, що передбачає засвоєння координації рухів безпосередньо на платформі і навкруги неї, без хореографії та стрибків.

Оптимальний рівень розвитку сили і силової витривалості є важливим компонентом оздоровчого фітнесу. Разом із цим набули широкої популярності спеціалізовані силові вправи, оформлені в окремий вид спорту.

Бодібілдинг (культуризм, атлетична гімнастика) - система фізичних вправ з різними обтяженнями, що виконуються з метою розвитку силових здатностей і корекції форми тіла.

Засновник бодібілдингу Фредерік Мюллер розробив першу програму вправ з гантелями, гирями й гумовими амортизаторами, узагальнивши власний досвід тренування у підручнику "Будова тіла" (1904 р.). З цього часу у США, Канаді, Англії, Франції, Бельгії, Німеччині й Росії проводяться міжнародні конкурси з атлетизму.

Спортивна спрямованість занять бодібілдингом має на увазі нарощування міцної, об'ємної, рельєфної й пропорційної мускулатури з її по дальшою демонстрацією на змаганнях. Велике значення при цьому має якість стандартних поз, які демонструються в обов'язковій і довільній програмах.

Вправи за системою Пілатеса. Ця система, заснована за принципами йоги, відрізняється від традиційних комплексів силових вправ, в яких ізольовано проробляється той чи інший м'яз, тим що у ході занять за системою Пілатеса задіяна більшість груп внутрішніх м'язів. Особливість цієї системи - свідоме виконання вправ, які сприятливо діють на опорно-руховий апарат, сприяють підвищенню гнучкості, стимулюють розвиток функції зовнішнього дихання.

### **Питання для модульного контролю:**

1. Яка спрямованість лежить в основі класифікації видів аеробіки?
2. В чому полягає особливість виконання вправ за системою Пілатеса?

### **Лабораторна робота № 8.**

#### **Особливості професійної діяльності фахівців оздоровчого фітнесу.**

**Мета:** проаналізувати особливості професійної діяльності фахівців оздоровчого фітнесу.

#### **Завдання:**

1. Розглянути підготовку фахівців з фітнесу і рекреації в Україні та за кордоном координаційних здатностей, музично-ритмічних навичок, гнучкості та релаксації.
2. Дослідити комп'ютерно-інформаційні технології в роботі фахівців фізкультурно-оздоровчих послуг.

#### **Короткий огляд теми**

У сучасних умовах розвитку фітнес-послуг зростає попит на висококваліфікованих фахівців у галузі біології, психології, гігієни, методики фізичного виховання, економіки, які володіють широким арсеналом організаторських й управлінських навичок проведення фізкультурно-оздоровчої роботи з різним контингентом.

Результати ряду досліджень свідчать про те, що з усіх факторів, які впливають

на залучення людини до рухової активності і роблять ці заняття невід'ємним компонентом її життя, найбільш важливим є особистість фахівця-професіонала в галузі оздоровчого фітнесу.

Проте у зв'язку з відсутністю підготовлених фахівців "вільні" місця у сфері оздоровчого фітнесу заповнюються працівниками інших галузей - тренерами з видів спорту, вчителями фізичної культури, що не мають достатньої підготовки для проведення фізкультурно-оздоровчої роботи. Крім того, сьогодні у сфері фітнесу частіше зайняті працівники, що закінчили лише короткострокові курси з підготовки інструкторів (аеробіки, бодібілдингу, східних єдиноборств, аквааеробіки та ін.), які за своєю професійною підготовленістю також не відповідають сучасним вимогам фітнес-індустрії.

Система підготовки фахівців з оздоровчого фітнесу в зарубіжних країнах нерозривно пов'язана з технологією надання фітнес-послуг і має розгалужену мережу різних організацій, що здійснюють підготовку, підвищенні кваліфікації й сертифікацію фахівців. Тільки у США нараховується близько 250 організацій (федерацій, асоціацій, компаній), що проводять підготовки фахівців недержавної системи освіти.

Швидкий розвиток комп'ютерно-інформаційних технологій торкнувся і фізкультурно-оздоровчих послуг. Розробка нових фізкультурно-оздоровчих технологій неминуче призводить до необхідності зміни змісту діяльності фахівців фізкультурно-оздоровчих послуг, мета яких ефективно впровадження таких технологій у практику. Отже фахівці фізкультурно-оздоровчих спеціальностей повинні вміти і широко використовувати в своїй практиці переваги комп'ютерного програмування.

Розробка комп'ютерних фітнес-програм розпочалась півстоліття тому і була спрямована на допомогу у проведенні самостійних занять. Використовуються два види програм:

- навчальні, призначені для підготовки фітнес-тренерів;
- технічні, що використовуються у оснащенні «розумних» тренажерів.

За допомогою більшості комп'ютерних програм визначається рівень здоров'я, фізичної підготовленості та визначаються параметри фізичного навантаження фітнес-тренування.

### **Питання для модульного контролю:**

1. На що направлена професійна діяльність фахівця з рекреації й оздоровчої фізичної культури?
2. Які два види комп'ютерних фітнес-програм використовуються у фітнес-індустрії?

### **Лабораторна робота № 9.**

#### **Вплив основних чинників способу життя на здоров'я людини.**

**Мета:** показати студентам вплив основних чинників способу життя на здоров'я.

#### **Завдання:**

1. Розглянути етіологію різних хвороб та особливості їх поширення.
2. Дослідити вплив основних чинників способу життя на здоров'я людини.

#### **Короткий огляд теми**

Виникнення хвороб та особливості їх поширення визначаються природно-екологічними та соціально-економічними чинниками, а саме через спосіб життя, доходи населення, житлові умови, структуру харчування та ряд інших чинників.

Дослідники по-різному обґрунтовуються свої схеми класифікації факторів захворюваності та здоров'я населення. Розглянемо окремі підходи до їх виділення та класифікації.

Виділено чотири групи факторів охорони здоров'я: спосіб життя, біологічні фактори, стан навколишнього (природного) середовища, обсяг і якість медичної допомоги. При цьому він показав, що інтенсивність впливу цих груп факторів суттєво відрізняється. Так, на першу групу, що включає такі фактори як паління, зловживання алкоголем, вживання наркотиків, нераціональне харчування, праця в шкідливих умовах, стреси, гіподинамія, незадовільні побутові умови та гіперурбанізація, припадає 51-52% загального впливу. Чинник навколишнього (природного) середовища (зокрема, забруднення повітря, води, ґрунту, понаднормовий рівень радіації, електромагнітні поля тощо) охоплює 20-21% впливу, біологічні фактори (спадковість, стать, вік тощо) - 19-20%. На групу факторів, пов'язаних із обсягом і якістю медичної допомоги (зокрема, вакцинація, періодичність медичних обстежень, своєчасність та якість лікування) припадає 8-9% впливу

Доцільно виділити такі шість груп чинників захворюваності та здоров'я населення:

- генетична спадковість населення;
- природне середовище (лікувальні та рекреаційні властивості ландшафтів, лісових масивів, підземних вод тощо (позитивні чинники); забруднення атмосферного повітря стаціонарними та пересувними джерелами, поверхневих та підземних вод, радіаційне забруднення, неефективне поводження з відходами тощо (негативні чинники));
- демографічна ситуація та демографічна поведінка (очікувана тривалість життя, середній вік населення, рівень смертності, статеві-вікова структура населення, масштаби та інтенсивність міграційних процесів тощо);
- рівень розвитку та особливості організації системи охорони здоров'я (забезпеченість медичною інфраструктурою та фахівцями, якість та фізична і економічна доступність надання медичних послуг; рівень вакцинації населення; своєчасність проведення медичних реформ, ефективність управління медичною сферою, підготовка кадрів для охорони здоров'я, державне фінансування медичної сфери тощо);
- соціально-культурне середовище та спосіб життя населення (рівень соціальної напруги, поширення соціальних хвороб (тютюнопаління, алкоголізму, наркоманії), особливості харчування, особливості середовища проживання, праці, відпочинку; поширення міського способу життя, рівень релігійності населення тощо);

#### **Питання для модульного контролю:**

1. Назвати основних шість груп чинників захворюваності та здоров'я населення.
2. Перерахувати чотири групи факторів охорони здоров'я.

### **Лабораторна робота № 10.**

#### **Теорія адаптації.**

**Мета:** ознайомити студентів з теорією адаптації у фізичному вихованні.

#### **Завдання:**

1. Розглянути види формування адаптаційних реакцій організму людини..
2. Дослідити основні властивості адаптації, що лежать в основі управління фізичним вихованням.

### **Короткий огляд теми**

Розглядаючи фізичне виховання як процес цілеспрямованої зміни функціонального стану організму людини, необхідно враховувати основні біологічні закономірності її життєдіяльності, котрі пояснюють пристосованість до умов навколишнього середовища, що змінюються, – гомеостаз та адаптацію.

Ці основні властивості у процесі індивідуального розвитку живого організму забезпечують його „біологічну надійність”. Під надійністю біологічної системи прийнято розуміти такий рівень регулювання процесів в організмі, при якому забезпечується їх оптимальне протікання з екстреною мобілізацією та взаємозамінністю, що гарантує пристосування до нових умов, та зі швидким поверненням до вихідного рівня. За цією концепцією, весь шлях розвитку людини проходить при наявності запасу життєвих можливостей. Ці резервні можливості забезпечують розвиток та оптимальне протікання життєвих процесів при змінних умовах зовнішнього середовища.

**Адаптація** - процес пристосовування будови і функцій організмів та їхніх органів до умов середовища.

**Види адаптації:**

**1. Генотипна. 2. Фенотипічна. 3. Термінова. 4. Накопичувальна.**

**Генотипна** адаптація – процес пристосовування до умов середовища популяцій шляхом спадкових змін і природного відбору. Вона лежить в основі еволюційного вчення – сукупності уявлень про механізми і закономірності історичних змін у живій природі.

**Фенотипічна** адаптація – процес пристосовування, який розвивається в окремій особі протягом життя у відповідь на дію факторів навколишнього середовища.

**Термінова адаптація** – безперервно протікаючі пристосувальні зміни, що виникають у відповідь на зміни зовнішнього середовища, які безперервно змінюються (наприклад, зміна величини зіниці під час зміни сили освітлення, зміна частоти пульсу під час зміни інтенсивності діяльності).

**Основними закономірностями термінової адаптації є:**

1. Безперервне протікання пристосувальних змін на основі саморегуляції організму.
2. Відносно нестійкий характер пристосувальних змін.
3. Специфічна психологічна, біологічна, фізіологічна та функціональна відповідність пристосувальних змін характеру та силі зовнішніх дій.
4. Наявність перехідних (перехід з одного рівня функціонування на інший) та стаціонарних (відносно стійкий рівень функціонування у нових стандартних умовах) режимів. Наприклад, зміна ЧСС при переході від стану спокою до велоергометричного навантаження (перехідний режим), ЧСС при заданому навантаженні (стандартний режим), перехід ЧСС від навантаження до рівня спокою (перехідний режим).

5. Адекватними реакціями організм може відповідати тільки на ті дії, які за своїм характером та силою не перевищують функціональних спроможностей однієї або кількох систем організму, в іншому випадку можуть настати патологічні зміни (хвороба).

### **Питання для модульного контролю:**

1. Назвати види адаптації.
2. Перерахувати основні закономірності термінової адаптації.

## **Лабораторна робота № 11.**

### **Теорія стомлення та відновлення.**

**Мета:** проаналізувати характеристику та механізм стомлення та відновлення в підготовці спортсменів.

**Завдання:**

1. Розглянути втому та відновлення при напруженій м'язовій діяльності..
2. Дослідити втому та відновлення залежно від кваліфікації та підготовленості спортсменів

**Короткий огляд теми**

Втому слід розглядати як складний процес, що торкається усіх рівнів діяльності організму (молекулярного, субклітинного, клітинного, органного, тканинного, системного) та проявляється в сукупності змін, пов'язаних з зсувом гомеостазу, регулюючих, вегетативних та виконавчих систем, розвитком відчуття втомленості, тимчасовим зниженням працездатності.

**Втома** – особливий вид функціонального стану людини, що тимчасово виникає під впливом тривалої та (або) інтенсивної роботи і призводить до зниження її ефективності. Втома проявляється в зменшенні сили м'язів, погіршенні координації рухів, в зростанні затрат енергії для виконання однієї і тієї ж роботи, у вповільненні рухових реакцій та обробки інформації тощо.

Перевтома – сукупність стійких функціональних порушень в організмі людини, що виникають в результаті багаторазового повторення надмірної втоми, що не ліквідуються в процесі відпочинку і є несприятливі для здоров'я людини.

**Відновлення** – процес, що протікає як реакція на втому та спрямований на відновлення порушеного гомеостазу та працездатності.

Відновлення після фізичних навантажень означає не просто повернення функцій організму до вихідного рівня. Якщо б після тренувальних впливів стан організму повертався до вихідного рівня зникла би можливість його вдосконалення шляхом цілеспрямованого тренування. Розвиток тренуваності базується на тому, що реакції, які виникають після тренувальних навантажень повністю не ліквідуються, а зберігаються та закріплюються.

На граничні навантаження спостерігається інша реакція. Спортсмени вищої кваліфікації здатні доводити себе до значно більш вираженої втоми, ніж спортсмени низької кваліфікації. Але це має відношення виключно до функціональних систем, що несуть основне навантаження при виконанні певної роботи, специфічної для виду спорту. Одночасно в спортсменів вищої кваліфікації інтенсивніше протікають процеси відновлення. Наприклад, в плавців високої кваліфікації через 6 год., після заняття витривалість при роботі аеробного характеру знижена більше, ніж в спортсменів низької кваліфікації. Але суперкомпенсація в кваліфікованих спортсменів відмічається через 3 доби, а в некваліфікованих – через 4. При цьому сумарний обсяг плавання в перших був в 4 рази більший.

**Питання для модульного контролю:**

1. Назвати симптоми втоми після навантажень різної величини.
2. Дати характеристику видів навантажень тренувальних занять.



## **Лабораторна робота № 12.**

### **Оцінка здоров'я людини на підставі різних позитивних та негативних показників.**

**Мета:** навчити студентів давати оцінку здоров'я людини на підставі різних позитивних та негативних показників.

#### **Завдання:**

1. Розглянути біологічну, соціальну та психологічну сутність здоров'я.
2. Дослідити індикатори здоров'я населення

#### **Короткий огляд теми**

Поняття "здоров'я" належить до числа складних медико-філософських уявлень. Нині існує відносно велика кількість різноманітних за напрямом, структурою та змістом визначень поняття "здоров'я". Т.І. Калью на основі вивчення світового інформаційного потоку документів склав перелік 79 визначень сутності здоров'я людини, але і він є далеко не повним.

"Здоров'я" – це природний стан організму, який характеризується його рівновагою з навколишнім середовищем і відсутністю будь-яких хворобливих змін. Здоров'я людини визначається комплексом біологічних (спадкових і набутих) і соціальних факторів. Останні мають настільки важливе значення в підтримці стану здоров'я або в появі і розвитку хвороби, що у преамбулі статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я записано: "Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад". Таке визначення поняття "здоров'я" є найбільш чітким, зрозумілим, повним і вміщує, насамперед, біологічні, соціальні та психологічні аспекти даної проблеми.

Сутність комплексного індексу здоров'я полягає в тому, що численні розрізнені показники, які характеризують здоров'я населення, замінюються одним. В ідеалі комплексний індекс здоров'я населення має включати інформацію про всі аспекти здоров'я та фактори впливу на його формування. Як правило, до розрахунку комплексних показників здоров'я населення ставиться ряд наступних вимог :

- 1) доступність даних (чим складніший і інформативніший показник, тим більш проблематичним є формування необхідної бази даних);
- 2) якість, яка повинна гарантуватись достовірністю і повнотою охоплення даних, що використовуються для розрахунку індексу;
- 3) відтворюваність різними спеціалістами;
- 4) специфічність (відображення змін тільки в тих явищах, відтворенням яких є);
- 5) чутливість до змін (з часом важливість впливу різних факторів змінюється);
- 6) ієрархічність ( єдиний принцип для всіх ієрархічних рівнів).

В цілому, загальноприйнятими показникам здоров'я населення вважаються такі:

- медичні ( захворюваність, смертність, смертність немовлят, інвалідність);
- соціального добробуту (демографічна ситуація, санітарно-гігієнічні показники факторів навколишнього середовища, способу життя, рівня медичної допомоги, соціально-гігієнічні показники);
- психічного добробуту (захворюваність на психічні хвороби, частота виникнення невротичних станів).

#### **Питання для модульного контролю:**

1. Назвати загальноприйняті показники здоров'я населення, за якими розрахувати стан здоров'я людей в м. Рівне.
2. Розкрити сутність комплексного індексу здоров'я. Які комплексні показники використовують найчастіше

## РОЗДІЛ 3

### РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

**Вид контролю:** 1 семестр – залік.

#### **Методи контролю**

1. Поточний контроль знань студентів з навчальної дисципліни оцінюється:

участь студентів в обговоренні питань, винесених на лабораторні заняття та проблемних ситуацій; розв'язок ситуаційних вправ; самостійно підготовлені повідомлення студентів за темою лабораторного заняття; на кожному лабораторному занятті проводиться письмове опитування по темі у вигляді визначення п'яти понять або 10 тестів закритої форми з однією правильною відповіддю з 5-ти можливих; оцінюється звіт по ІНДЗ; проведення модульного поточного контролю через навчально-науковий центр незалежного оцінювання.

2. Підсумковий контроль знань – залік відбувається відповідно до Положення про семестровий поточний та підсумковий контроль навчальних досягнень здобувачів вищої освіти (сайт НУВГП).

#### **Розподіл балів, які отримують студенти**

| Поточне тестування та самостійна робота<br>Змістовий модуль №1 |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |      |      | Сума |
|--|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|------|------|------|
| T1   | T2 | T3 | T4 | T5 | T6 | T7 | T8 | T9 | T10 | T11 | T12 | МК 1 | МК 2 |      |
| 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5   | 5   | 5   | 20   | 20   | 100  |

#### **Шкала оцінювання**

| Сума балів за всі види навчальної діяльності | Оцінка за національною шкалою                      |   |
|--|--|---|
|  | для екзамену, курсового проекту (роботи), практики | для заліку                                      |
| 90 – 100                                     | відмінно   | зараховано                                      |
| 82-89  | добре  |   |
| 74-81  |  |   |
| 64-73  | задовільно   |   |
| 60-63  |  |   |
| 35-59  | незадовільно з можливістю повторного складання     | не зараховано з можливістю повторного складання |

|      |   |   |
|------|---|---|
| 0-34 | незадовільно з<br>обов'язковим<br>повторним вивченням<br>дисципліни | не зараховано з<br>обов'язковим<br>повторним<br>вивченням<br>дисципліни |
|------|---|---|

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

### Базова література

1. Бабюк С. Рухова активність та її вплив на фізичний та психічний розвиток дітей старшого дошкільного віку у підготовці до навчання. *Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту*. Вип. 8. Львів : НВФ "Українські технології", 2004. Т. 3. С. 10–14.
2. Бальсевич В. К., Запорожанов В. А. Физическая активность человека. К. : Здоровье, 1987. 224 с.
3. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого М. : Физкультура и спорт, 1988. 208 с.
4. Бар-Ор О., Роуланд Т. Двигательная активность и здоровье детей: от физиологических основ до практического применения. К. : Олімпійська література, 2009. 530 с.
5. Булич Э. Г., Муранов И. В. Здоровье человека. Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции. К. : Олімпійська література, 2003. 424 с.

### Допоміжна література

1. Амосов Н. М., Бендет Я. А. Физическая активность и сердце. К. : Здоров'я, 1989. 216 с.
2. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Человек и общество. М. : Сталкер, 2003. 464 с.
3. Андріанов В. Є., Андріанов Т. В., Макаренко Н. Г. Рухливі ігри як засіб соціалізації особистості молодших школярів. Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи : монографія. Дрогобич : КОЛО, 2007. 620 с.
4. Андрощук Н. В., Леськів А. Д., Мехоношин С. О. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів. Тернопіль : Т ДІІ У, 2000. 168 с.
5. Міщенко О. Нетрадиційні методики збільшення рухової активності учнів початкової школи. *Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту*. Вип. 6. Львів : Видавничий дім "Панорама", 2002. С. 320–323.